

# SEMINARIO DE TAICHI YANG ORIGINAL



13 Y 14 DE ABRIL 2019

A CORUÑA

MAESTRO JOSÉ GAGO Representante para España de FU QING QUAN.  
- Solo para estudiantes de la A. YONGNIAN INTERNACIONAL -



**DINAMIC**  
ESCUELA DE ARTES CHINAS



INDIGO TAICHI / [carlostaiji@hotmail.com](mailto:carlostaiji@hotmail.com) / Inés de Castro 9, A Coruña 15005 / 680 35 06 85

## **CURSO DE YANG TAI CHI QUAN ORIGINAL**

**DÍA:** Sábado 13 de abril  
**HORA:** De 10.00 a 13.30 y de 16.00 a 20.00 h.  
**LUGAR:** INDIGO TAICHI  
**CUOTA:** 85 €  
**PARA:** Profesores y clubes asociados.

### **PROGRAMA TEORICO:**

- los principios taoístas de circulación del Qi
- El cuerpo es un pequeño microcosmos que se rige por las leyes naturales del universo.
- Como se expresan los 7 primeros principios del Taiji en el cuerpo:
  1. **Sostener la cabeza erguida con naturalidad**
  2. **Hundir el pecho y levantar la espalda**
  3. **Relajar la cintura**
  4. **Distinguiendo sólido y vacío**
  5. **Hunde los hombros y codos**
  6. **Usar la mente y no la fuerza muscular.**
  7. **Coordinar la parte de abajo y de arriba del cuerpo.**

El Tai Chi es un sistema de relajación consciente donde lo verdaderamente importante es saber imprimir los 10 principios en cada ejercicio.

### **PROGRAMA PRACTICO YANG TAI CHI**

- **Forma de 8 y de 28 ejercicios.** Integrar los principios de Yang Cheng Fu en la Forma.
- **Aplicación marcial de algunos ejercicios.**
- **Tui Shou**

## **CLASE ABIERTA DE YANG TAI CHI**

**DÍA:** Domingo 14 abril  
**HORA:** de 10.00 a 13.30 h.  
**LUGAR:** INDIGO TAICHI C/ Inés de Castro, 9  
**CUOTA:** 30 €  
**PARA:** Estudiantes de Yang Tai Chi y Chi Kung

### **PROGRAMA**

**TEORIA:** los principios taoístas de circulación del Qi

**PRACTICA:** Forma de 8 ejercicios de Yang Tai Chi.

**CHI KUNG:** Dai Lohan. Similitudes con el Yang Tai Chi.

## RESERVA DE PLAZA PARA EL CURSO

NOMBRE \_\_\_\_\_ APELLIDOS \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN \_\_\_\_\_

CIUDAD \_\_\_\_\_ PROVINCIA \_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_

TLF. \_\_\_\_\_ MOVIL \_\_\_\_\_ EMAIL \_\_\_\_\_

CURSO DEL SABADO \_\_ 85€ \_\_\_\_ CLASE ABIERTA \_\_ 30€ \_\_\_\_ LOS DOS \_\_ 100€ \_\_\_\_

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN: 8 abril.**

**Información y envío de inscripciones a:**

- ❖ INDIGO TAICHI , [carlostaiji@hotmail.com](mailto:carlostaiji@hotmail.com)  
C/ Inés de Castro, 9, A Coruña, telf. 680350685
- ❖ José Gago. [jgago@dinamictaiji.com](mailto:jgago@dinamictaiji.com) Telf. 988 239937